

課程名稱 | 曲線雕塑

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109寒-2174

授課老師 | 江美玉

最高學歷/ 國際專業肚皮舞高階師資證

相關學經歷/ 2屆環球盃肚皮舞冠軍、第九屆鄒阿真盃全國太極拳八卦掌錦標賽社會組冠軍

現職/ 各學校舞蹈社團老師、長庚醫院體適能老師

上課時間 | 每週三晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2020年01月08日 (星期三)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

藉由各種音樂風格. 編入簡單易學的舞步. 讓身體各個肌肉關節都能達到運動且身心也可以紓解放鬆. 這次編入簡單的印度風格舞蹈

招生人數 | 20 人 (若非課程特殊需求, 每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 0 學分 600 元 (4 週課程/一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2020-01-08 晚上07:30~09:30	肌群的訓練+柔軟 暖身	基本舞步+單品6*8的加強
2	2020-01-15 晚上07:30~09:30	雙人肌群訓練+正 位的訓練	暖身+基本舞步+單品 6*8
3	2020-01-22 晚上07:30~09:30	組合前二週運動 , 肌群的訓練	暖身+基本舞步+單品 6*8
4	2020-02-05 晚上07:30~09:30	大肌群加強	暖身+基本舞步+4 週單品組合